Diario de alimentos para mamá

(En caso de Lactar)

Comida de mamá			Lactancia			Síntomas		
Día y hora	Tipo de alimento (Líquido o sólido)	Cantidad	Hora de lactancia	Duración total	¿Tuvo síntomas? Sí / No	Hora en que presentó síntomas	Tipo de síntomas	Del 1 al 10, ¿qué tan grave es el síntoma?
Lunes								
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Domingo								